JADWAL NOTIFIKASI MAKAN

06.00 ( JADWAL sarapan pagi disarankan mengonsumsi roti atau oatmeal)

12.00 ( JADWAL MAKAN siang disarankan mengonsumsi nasi tapi dengan porsi normal disertai sayuran Dan protein seperti ikan atau telor )

18.00 (JADWAL MAKAN malam tapi disarankan untuk mengurangi kadar gula seperti mengurangi porsi nasi atau menggantinya dengan buah)

HARI MINGGU JAM 05.00 – 06.00 JADWAL OLAHRAGA

Untuk fitur – fiturnya

1. Di tombol pola hidup dimasukan seperti bagan atau kolom terpisah makanan yang baik di konsumsi Dan yang tidak
2. Untuk fitur olahrganya di bikin fitur yang menarik agar pasien yang melihatnya jadi tertarik untuk mengikutinya
3. Untuk beranda nya di bikin menarik mengenai penjelasan penyakit jantung koroner Dan bahanya serta memberitahukan Ada petunjuk mengenai pola hidup sehat nya. Agar pasien dapat tertarik untuk mengikuti nya dibuat seperti tombol saja jadi disitu Ada tombol DEFINISI jantung koroner nya serta bahayanya dll.
4. Untuk notifikasi dijadwalkan seperti yang sudah tersedia
5. Menyelesaikan form login Dan regisnya Supaya bisa di pergunakan bagi pasien
6. Untik fitur – fitur nya diharapkan agak menarik Supaya dapat perhatian bagi pasien
7. Untuk nama APLIKASINYA di ubah heart healthy

DEFINISI JANTUNG KORONER

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah kondisi ketika pembuluh darah jantung (arteri koroner) tersumbat oleh timbunan lemak. Bila lemak makin menumpuk, maka arteri akan makin menyempit, dan membuat aliran darah ke jantung berkurang. Berkurangnya aliran darah ke jantung akan memicu gejala PJK, seperti [angina](https://www.alodokter.com/angina-pektoris) dan sesak napas. Bila kondisi tersebut tidak segera ditangani, arteri akan tersumbat sepenuhnya, dan memicu serangan jantung.

Arteri koroner adalah pembuluh darah yang mengalirkan darah kaya oksigen ke jantung. Terdapat dua jenis arteri koroner, yang sama-sama bercabang dari aorta atau pembuluh darah besar, yaitu:

# yakit Jantung Koroner

# Pengertian Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah kondisi ketika pembuluh darah jantung (arteri koroner) tersumbat oleh timbunan lemak. Bila lemak makin menumpuk, maka arteri akan makin menyempit, dan membuat aliran darah ke jantung berkurang.



Berkurangnya aliran darah ke jantung akan memicu gejala PJK, seperti [angina](https://www.alodokter.com/angina-pektoris) dan sesak napas. Bila kondisi tersebut tidak segera ditangani, arteri akan tersumbat sepenuhnya, dan memicu serangan jantung.

Arteri koroner adalah pembuluh darah yang mengalirkan darah kaya oksigen ke jantung. Terdapat dua jenis arteri koroner, yang sama-sama bercabang dari aorta atau pembuluh darah besar, yaitu:

1. Arteri koroner kiri utama (left main coronary artery/LMCA) – Arteri ini berfungsi mengalirkan darah ke serambi kiri dan bilik kiri jantung. LMCA terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

- Left anterior descending (LAD) – berfungsi mengalirkan darah ke bagian depan dan kiri jantung.

- Circumflex (LCX) – berfungsi mengalirkan darah ke bagian belakang dan sisi luar jantung.

1. Arteri koroner kanan (right coronary artery/RCA) – Arteri ini mengalirkan darah ke serambi kanan dan bilik kanan. Selain itu, RCA juga mengalirkan darah ke nodus sinoatrial dan nodus atrioventrikular, yang mengatur ritme jantung. RCA terbagi menjadi right posterior descending dan acute marginal artery. Bersama LAD, RCA juga mengalirkan darah ke bagian tengah jantung, dan septum (dinding pemisah antara bilik kanan dan bilik kiri jantung).

Berdasarkan data WHO, penyakit jantung koroner merupakan salah satu [penyakit tidak menular](https://www.alodokter.com/?p=1790884)penyebab kematian tertinggi di dunia. Pada tahun 2015 saja, tercatat lebih dari 7 juta orang meninggal karena PJK. Sedangkan di Indonesia sendiri, lebih dari 2 juta orang terkena PJK di tahun 2013. Dari jumlah tersebut, PJK lebih sering terjadi pada rentang usia 45-54 tahun.

## **Gejala Penyakit Jantung Koroner**

Gejala yang ditimbulkan oleh penyakit jantung koroner, meliputi:

* Nyeri dada atau ketidaknyamanan pada dada, nyeri ini bisa menjalar ke leher, rahang, bahu, dan tangan sisi kiri, punggung, perut sisi kiri (sering dianggap maag). Nyeri ini ringan sampai dengan berat. Nyeri dada ini disebut dengan “angina” yang dapat bertahan selama beberapa menit. Jika plak belum menyumbat arteri koronaria secara total, maka angina akan mereda dengan sendirinya. Jika angina bertahan terus-menerus, maka segera bawa diri ke dokter.
* Keringat dingin, mual, muntah, atau mudah lelah.
* Irama denyut jantung yang tidak stabil (aritmia), bahkan bisa menyebabkan henti jantung (sudden cardiac arrest) yang bila tidak ditangani dengan cepat dapat menyebabkan kematian.

## **Penyebab Penyakit Jantung Koroner**

Penyebab penyakit jantung koroner ada banyak. Meski begitu, penelitian telah menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi, kolesterol dan trigliserida tinggi, diabetes, kegemukan, kebiasaan merokok, serta peradangan pada pembuluh darah merupakan faktor utama yang melukai dinding arteri, sehingga menyebabkan PJK.

Saat arteri rusak, plak akan lebih mudah menempel pada arteri dan lambat laun menebal. Penyempitan pembuluh kemudian akan menghambat aliran darah kaya oksigen ke jantung. Jika plak ini pecah, trombosit akan menempel pada luka di arteri dan membentuk gumpalan darah yang memblokir arteri.  Hal ini dapat menyebabkan angina semakin parah.

Ketika bekuan darah cukup besar, maka arteri akan tertekan yang menyebabkan infark miokard atau kematian otot jantung.

## **Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner**

Beberapa faktor yang dapat memengaruhi penyakit jantung koroner,meliputi:

* Usia lanjut. Semakin tua, arteri akan semakin menyempit dan rapuh.
* Pria lebih memiliki risiko terkena penyakit jantung koroner daripada wanita.
* Apabila ada anggota keluarga yang mengidap gangguan jantung, maka risiko PJK meningkat.
* Merokok. Nikotin dapat menyebabkan penyempitan arteri sementara karbon monoksida menyebabkan kerusakan pembuluh.
* Memiliki riwayat tekanan darah tinggi dan/atau kadar lemak darah yang tinggi.
* Memiliki trauma mental atau stres psikologis berat jangka waktu panjang.

## **Diagnosis Penyakit Jantung Koroner**

Diagnosis penyakit jantung koroner dapat dilakukan dengan wawancara, pemeriksaan fisik, ataupun pemeriksaan laboratorium. Beberapa jenis pemeriksaan untuk penyakit ini, meliputi:

* **Elektrokardiogram (EKG)**

Pemeriksaan ini dilakukan untuk mendeteksi adanya kelainan-kelainan pada irama jantung.

* **Ekokardiogram**

Pemeriksaan ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kerusakan berefek pada fungsi jantung.

* **Stress test**

Jika seseorang memiliki faktor risiko, dokter akan menyarankan stress test. Pada pemeriksaan ini, ia akan diminta untuk berjalan atau bersepeda statis sementara dokter akan mengukur aktivitas jantung dengan EKG.

DATA YANG SAYA TERIMA BERUPA

* 1. SOURCE CODE NYA
  2. SPLASH SCREEN NYA
  3. APLIKASINYA
  4. DATABASENYA SERTA BAGANYA
  5. PENJELASAN FITURNYA